

介護予防・日常生活総合事業(総合事業)

介護予防・日常生活総合事業(総合事業)とは、市町が中心となって、地域全体で介護予防や生活支援を実施する介護保険事業のことです。

介護予防には、身体機能の維持・向上だけではなく、高齢者自身が地域や家庭の中で何らかの役割を担いながら生活することも大切です。

どなたでも参加・利用可能(一般介護予防事業)

ひとりでも活動できる介護予防

p3

- 1日10分でも効果的！ながら運動
- 自宅で簡単にできる運動(聖隷袋井市民病院リハビリテーション室監修)
- 動画配信中！ふくろい元気アップ運動



©袋井市

仲間と一緒に活動する介護予防

p4

- 通いの場(でん伝体操、サロン、居場所)
- 移動販売
- <<支える側として活躍しませんか？>>
- 介護支援ボランティア
- 住民主体の支え合い活動

ボランティアとして活動することは、介護予防にとっても効果的です



事業対象者・要支援認定をうけた方のみ利用可能

リハビリなどを通じて身体の状態を維持・向上する活動

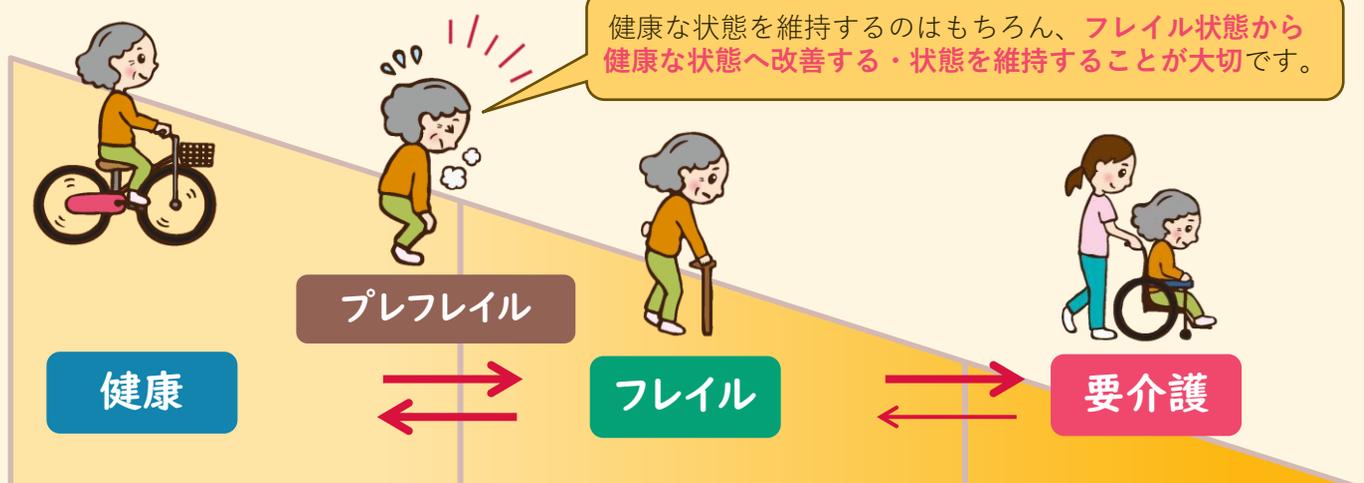
p5

- 自立支援生活サービス(基準緩和型サービス)
- しあわせ元気アップ教室(短期集中サービス)

フレイル予防が重要です！

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の間の状態のことをいいます。自分の心身の不調にいち早く気づき、対処することで、心身の状態の改善や維持をすることができます。

健康な状態を維持するのはもちろん、**フレイル状態から健康な状態へ改善する・状態を維持することが大切です。**



基本チェックリストで身体の状態を確かめよう！

基本チェックリストとは、65歳以上の方が自分の生活を振り返り、心や体の機能で弱っているところがないかをチェックするための質問票です。

自分では気づきにくい心と体の変化をより早く気づいて対処することで、いつまでも自立した生活を送ることができるよう、まずはチェックをしてみましょう。

質問項目（※に記載の点数に該当するとフレイルの可能性あり！）			該当に○		点数
生活機能全般 ※1～20の項目中 10点以上	1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ	5点中 点
	2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ	
	5	家族や友人の相談に乗っていますか	0.はい	1.いいえ	
運動機能 ※3点以上	6	階段や手すりや壁を伝わらずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ	5点中 点 ※3点以上でフレイル
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ	
	8	15分くらい続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ	
	9	この1年間で転んだことはありますか	1.はい	0.いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ	
栄養 ※2点以上	11	6か月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	2点中 点 ※2点以上でフレイル
	12	BMIが18.5未満ですか BMI=体重(kg)÷(身長(m)) ²	1.はい	0.いいえ	
口腔機能 ※2点以上	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ	3点中 点 ※2点以上でフレイル
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	
閉じこもり ※1点以上	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	2点中 点 ※1点以上でフレイル
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ	
もの忘れ ※1点以上	18	周りの人からいつも同じことを聞くなどの物忘れがあると いわれますか	1.はい	0.いいえ	3点中 点 ※1点以上でフレイル
	19	自分で電話番号を調べてかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ	
	20	今日が何月何日がわからないときがありますか	1.はい	0.いいえ	
こころ ※2点以上	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ	5点中 点 ※2点以上でフレイル
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ	
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに 感じられる	1.はい	0.いいえ	
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ	
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ	
			合計		点

各項目指定点数以上になった方は、
フレイルの可能性がります。でも、今ならまだ大丈夫！
3p～5pを参考に、自分でやれることを
まずは探してみましょう！



いつでも自分の好きなペースで ひとりでもできる介護予防

まずは、日々の暮らしの中に**プラス10**の習慣を取り入れてみましょう！
暮らしの中に介護予防のヒントはたくさんあります。ちょっと工夫をすれば、身体を動かすチャンスは見つかります。まずは10回、または今よりも10分間、運動を増やしてみませんか？



生活の中での『ながら運動』

- ・背伸び（かかとあげ）をしながら、歯ブラシ
- ・片脚立ちをしながら、テレビを観る

二重課題のながら運動

- ・計算しながら（ $100-7=○$ 、 $73-7=○$ ）散歩をする
- ・しりとりをしながら散歩をする

1日5000歩で
介護予防、認知症予防

10分のウォーキングで
約1000歩増やそう！



聖隷袋井市民病院リハビリテーション室監修

自宅でも簡単にできるおすすめ運動のご紹介！



下半身の筋力強化！

椅子からの起立と着座を
4秒かけて立ち上がり、
4秒かけて座る。
10回程度繰り返しましょう！



膝の安定性向上！

椅子に座って左右交互に
4秒かけて膝を伸ばし、
4秒かけて降ろします。
背筋を伸ばして20回程度
繰り返しましょう。



バランス能力向上！

片足立ち
何かに掴まって左右それぞれ
1分ずつ行います。
足裏で重心が動いていることを
感じながら、行いましょう！

動画配信中！ふくろい元気アップ運動

家で動画を見ながら運動することも効果的です！
ふくろい元気アップ運動は、動画を配信しています！

担当：健康長寿課健康支援係

0538-84-7811



仲間と一緒に活動！ 介護予防に関する活動

仲間と一緒に活動することで、こころと身体の健康の維持向上につながります。

通いの場

地域住民が主体で行う、体操や趣味活動などの活動で、生きがいや心の居場所、仲間の輪を広げる拠点です。

各公会堂やコミュニティセンターで定期的を開催しています。

体操ができるだけでなく、
近所の人と話ができ
楽しい時間を過ごせるだに～



移動販売

運転免許証を返納して、買い物に困る…近所の歩いて行けるところで買い物ができないかな…

そんなお悩みに「移動販売」をご活用ください。

移動販売を利用したいがどこに来ているのか、どうすれば良いのか迷う方は、地域包括支援センター(p6)へお問い合わせください。

免許を返して困っていたけど
移動販売で好きなものが
買えて便利だや～



お住まいの地区の通いの場・移動販売を
袋井市ホームページに掲載しています

地域支え合いふれあい活動マップ 袋井



と検索するか、
二次元コードよりアクセスして
ください。



介護予防に効果的！支える側として活躍しませんか？

介護支援ボランティア

ボランティア活動を通じて、社会参加や地域貢献を行うことで、いつまでも元気で充実した生活を送ることができます。

活動1時間につき1ポイントを100円として交付金を支給します。(年間上限8,000円)

活動には、登録が必要です。まずは、健康長寿課地域包括ケア推進係 **0538-84-7836**までお問い合わせください。

【活動内容】

- ・慰問活動(演奏、演劇披露 等)
- ・介護施設等での話し相手
- ・ごみ出しなどの簡単な家事支援



住民主体の支え合い活動

高齢者を中心とした日常生活のちょっとした困りごとを解消するため、住民同士の支え合い活動が市内各所に少しずつ増えています。

住み慣れた地域で安心して生活するには、住民同士の助け合いが重要です。

どこで活動をしているのか？新しく活動するにはどうしたらよいか？支援員の仲間入りをしたい、など、ご質問は地域包括支援センター(p6)にお問い合わせください。

移動支援
庭の手入れ など



あきらめなければ未来は変わる！ 自信と生活を取り戻すためのチャレンジプログラム

最近、「歩き続ける自信がない」、「口の機能が心配になってきた」、「もの忘れが増えてきた」などの心配事が増えてきて、あきらめてしまっている事はありませんか？

運動や生活習慣を整えることで、以前のように活動的に動くことができるようになる可能性があります！あきらめず、一緒にチャレンジしてみませんか？

対象者

- ①基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象者となった方
- ②要支援1と要支援2の方

利用を考えている方は、お近くの地域包括支援センター(P6)にご連絡ください



自立生活支援サービス（基準緩和型サービス）

【通所型】

心身の活動機能の維持向上のために、体操やレクリエーション、趣味活動などを仲間とともに和気あいあいと開催しています。

【訪問型】

生活支援員が訪問し、買い物、調理、掃除、洗濯等の家事や日常生活に対する支援を一緒に行い、生活習慣の改善を図ります。

支え合いサービス（住民主体型サービス）

掃除や草取り、ゴミ出しなどの家事支援や通院の付き添いなどの外出支援を地域住民の支え合いでサービス提供をしています。

※利用料金は地区により異なります。

ご利用を希望される場合は、地域包括支援センター(p6)へお問い合わせください。



しあわせ元気アップ教室（短期集中サービス）

自己負担

1回300円

【訪問型・通所型】

リハビリテーション専門職などの医療専門職が3～6か月の短期間で、栄養状態の改善や口腔機能・運動機能の向上について、相談や指導を行います。



ご自宅で運動指導を受けることができます。



専門職による効果的な運動を実践できます。

介護予防や日常生活支援に関する相談窓口

地域包括支援センター

地域包括支援センターとは、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で生活できるように、介護予防や日常生活支援などの相談に応じております。

担当地区	担当	住所	電話	相談時間
今井・三川・上山梨 下山梨・宇刈	袋井北部 地域包括支援センター	袋井市宇刈850-1 特別養護老人ホーム明和苑内	48-5335	月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・ 年末年始を除く
袋井・川井・袋井西・方丈 袋井北・袋井北四町・袋井東	袋井中部 地域包括支援センター	袋井市久能2891 萬松の里可睡門前デイサービスセンター内	43-0326	
駅前・高尾・高南 豊沢・愛野・田原	袋井南部 地域包括支援センター	袋井市高尾783-4 袋井南コミュニティセンター南側（2階）	42-7939	
笠原・浅羽北・浅羽南 浅羽東・浅羽西	浅羽 地域包括支援センター	袋井市浅羽4140 浅羽デイサービスセンター内	23-0780	

袋井市役所

窓口	住所	電話	相談内容	相談時間
袋井市総合健康センター 健康長寿課 地域包括ケア推進係	袋井市久能2515-1	84-7534	介護予防・日常生活支援総合事業に関すること	月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・ 年末年始を除く
袋井市総合健康センター 健康長寿課 健康支援係	袋井市久能2515-1	84-7811	通いの場（一般介護予防事業）に関すること	
保険課 介護保険係 （本庁1階）	袋井市新屋1-1-1	44-3152	介護保険に関すること 介護予防・日常生活支援総合事業申請に関すること	
浅羽支所 市民サービス係	袋井市浅名1028	23-9211	介護予防・日常生活支援総合事業及び介護保険申請に関すること	

利用のながれ（一例）

